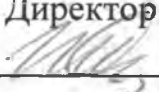


Утверждено  
Директор МБОУ Лицей №2  
  
И.В.Сосновская  
Приказ № 32 от 20.09.2019г

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении школьного этапа Всероссийских соревнований школьников**  
**«Президентские состязания» в 2019-2020 учебном году**  
**среди учащихся 1-11 классов МБОУ Лицей №2**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 1.1. Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) являются комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием, и проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- 1.2. Основные задачи:
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
  - развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания»;
  - дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время.

**II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

- 2.1. Общее руководство проведением Президентских состязаний осуществляют учителя по физической культуре Лампетова Т. Д., Миндиашвили Г. В., кузнецова Е. Б..
- 2.2. Непосредственная ответственность за подготовку и определение победителей Президентских состязаний возлагается на учителей физической культуры .

**III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

- 3.1. Школьный этап Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» среди учащихся 1-11 классов МБОУ Лицей №2 проводится с сентября по январь 2019-2020 учебном году.

**IV. УЧАСТНИКИ**

- 4.1. В I этапе (школьном) Президентских состязаний принимают участие с 1 по 11 классы-команды школы.
- 4.2. Форма одежды – в соответствии с правилами соревнований по спортивным играм (спортивная).
- 4.3. Именные заявки установленной формы от классов подаются в первый день соревнований. Заявка должна иметь врачебный допуск школьного медицинского работника. Физическая подготовка учащихся должна соответствовать требованиям данных соревнований.

## V. ПРОГРАММА

5.1. Обязательным компонентом программы первого этапа является «Президентское многоборье» (тесты). Команда участвует в полном составе.

## VI. СОДЕРЖАНИЕ ВИДОВ ПРОГРАММЫ:

### 1. «ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»

- В этапе принимают участие все учащиеся 1 – 11 классов.

- Многоборье включает в себя следующие тесты:

1. Бег 1000 м – 4-11 классы, бег 500м 1-3 классы.
2. Бег 30 м (юноши, девушки 1-6 класс), 60 м (юноши, девушки 7-9 классы), 100 м (юноши, девушки 10-11 классы).
3. Челночный бег 3x10 м – все участники.
4. Подтягивание на перекладине – мальчики.
5. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (отжимания от пола) – девушки.
6. Подъем туловища из положения «лежа на спине».
7. Прыжок в длину с места – все участники.
8. Наклоны вперед из положения «сидя» – все участники.

### Техника выполнения упражнений

1. **Бег 500,1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

2. **Бег 30 м (юноши, девушки 1-6 класс), 60 м (юноши, девушки 7-9 классы), 100 м (юноши, девушки 10-11 классы).** Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точность. До 0,01 секунды.

3. **Челночный бег 3x10 м (юноши и девушки).** Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая ее, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

1. **Подтягивание на перекладине.** Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Исходное положение: упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна

превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

**1. Подъем туловища из положения «лежа на спине».** Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

**1. Прыжок в длину с места.** Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участникам предоставляется три попытки. Не допускается перед отталкиванием подпрыгивание, сдвиг ступней.

**1. Наклон вперед из положения «сидя, ноги врозь».** На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

## **VII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

7.1. Оценки результатов тестовых испытаний каждого учащегося 1 – 11 классов определяются по таблице (Приложение № 2 к Положению).

7.2. Если результат, показанный учащимся, выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков. При равенстве показателей у нескольких команд, преимущество получает класс, показавший лучший результат в беге на 1000 метров.

7.3. Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды.

7.4. Во время проведения соревнований, участнику класс-команды, который не смог принять участие в тестах «Президентское многоборье» по болезни (травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, показанные слабейшим участником соревнований.

7.5. В случае равенства показателей у нескольких классов-команд (участников), преимущество определяется по следующей системе: между этими командами (участниками) выявляется лучшая по каждому из видов соревнований, команда (участник), показавшая (показавший) лучший результат в наибольшем количестве видов получает преимущество при распределении мест.

7.6. В финале Президентских состязаний: победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных классом-командой в каждом виде программы: «Президентское многоборье».

## **VIII. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

8.1. Общее руководство проведения соревнований осуществляют учителя физической культуры Лампетова Т. Д., Миндиашвили Г. В., кузнецова Е. Б..

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

9.1. В целях обеспечения безопасности зрителей и участников соревнования проводятся в помещениях, принятых к эксплуатации комиссией и при наличии актов технического обследования готовности сооружения к проведению мероприятий согласно следующим документам:

- «Положение о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении спортивных массовых мероприятий» ;
- «Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» .

## **X. НАГРАЖДЕНИЕ И ФИНАНСИРОВАНИЕ**

10.1. Классы, занявшие 1, 2, 3 места в комплексном зачете финала школьного этапа Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» в 2019 – 2020 учебном году среди учащихся 1 – 11 классов МБОУ Лицей №2 и 1, 2, 3 места в командных видах программы Президентских состязаний награждаются грамотами соответствующих степеней.